Lumie® Bodyclock™

GO 75

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
BEDIENUNGSANLEITUNG
BRUKSANVISNING
GEBRUIKSAANWIJZING



OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Go 75

Introduction

Lumie Bodyclock Go wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day. There's also a fading sunset to help you unwind at the end of the day and drift off to sleep.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Bodyclock Go have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening*. They can also help SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues sufferers cope with dark winter mornings.

Lumie was the first to launch a dawn simulator range and began selling an early version of Bodyclock in 1993.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Bodyclock Go.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.**

SN	Serial number
CE	European Declaration of Conformity: Class I Medical Device
	Manufacturer: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, United Kingdom.
	Fuse
	Double-insulated (Class II electrical)
~	AC (alternating current) power supply
	For indoor use only

	Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.
	Read instructions for use.
	Caution
	Caution - hot surface
	Member of the 'Green Dot' recycling scheme.

Important

- Do not use Bodyclock Go if the lamp cover is broken, damaged or missing. If you need to remove the lamp cover, unplug the unit first and let it cool down.
- The lamp cover gets warm when the light is on so keep the unit clear of anything that may be damaged by heat. Take care that you don't accidentally cover the unit with your bedding!



- Do not open the base – there are no user-serviceable parts inside.
- For indoor use only. Keep away from water and damp.



- Clean only with a dry or lightly moistened cloth.
- Always use the correct bulb (maximum 42W E14 halogen bulb). Replacements are available from Lumie.
- This product conforms to the electromagnetic compatibility standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.
- Keep the cable away from heated surfaces. If the cable is damaged it must be replaced by Lumie, a Lumie distributor or suitably qualified person in order to avoid a hazard.
- At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



Basic set-up

You're probably keen to try it out so here's how to set up and program your Bodyclock Go to promote restful sleep and a natural wake-up.

Plugging in

- If the product is damaged please contact us before use.
- Lift off the lamp cover.
- Screw the bulb firmly into the bulb holder.
- Replace the lamp cover making sure that it clicks back into position.
- Decide where to put your Bodyclock Go - the ideal place is near the head of your bed.
- Plug in the unit and switch on at the mains.

Now you're ready to make some essential settings.

Setting the clock and alarm times

The display shows SEtc then 13:00 flashes. Press and hold ⊖ or ⊕ to change the clock time (in 24-hour format) and press ⌽ to set it.

The display shows SEtA then ☀ flashes.

This is the time your sunrise ends. Press and hold ⊖ or ⊕ to change the alarm time. To set, press ⌽ or wait 12 seconds.

What now?

As well as showing the correct time, your Bodyclock Go is now programmed with the following default settings:

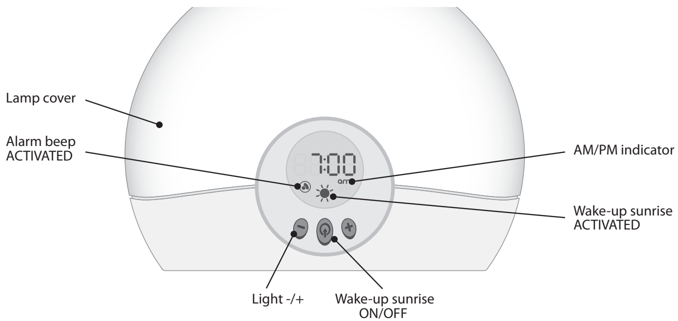
- a 30-minute sunrise to wake you gently
- an optional 30-minute sunset to help you get to sleep
- a display panel that automatically dims during sunset.

Read on to find out how to get the most out of your Bodyclock Go.

Using Bodyclock Go

Now that you've set the basic features of Bodyclock Go, you're ready to use the default settings to help you wake up and get to sleep. If you want to use other settings, see ***Customising your Bodyclock Go***.

Ideally, you should use Bodyclock Go all year round to help keep your sleep and wake cycles on track.



Bedside light

To use Bodyclock Go as a bedside light, press and hold Θ or Θ to set a comfortable light level. The light automatically turns off after 90 minutes.

Going to sleep

When you're ready to sleep, set the wake-up sunrise by pressing ⍦. The display shows alarm time briefly and ☀.

The ⍦ button also activates the sunset and auto-dimming display to help create a relaxing sleep environment.

If you don't want a sunset, press and hold Θ to turn off the light.

Waking up

You'll wake to a gentle sunrise without any sounds. See ***Wake-up options*** in ***Customising your Bodyclock Go*** for other options.

Press ⍦ to turn off the alarm; press and hold Θ to turn off the light

Waking up without a sunrise

Sometimes it's nice to have a lie-in so instead of activating the wake-up sunrise, when you're ready to sleep, do the following to activate only the sunset feature:

Press and hold Θ to turn on the light to your preferred brightness. When you're ready to sleep, press both Θ and Θ at the same time. Fn shows on the display (beeps twice) and the light slowly starts to fade.

This also activates the auto-dimming display to help create a relaxing sleeping environment.

If you don't want a sunset, just press and hold Θ to turn off the light.

Customising your Bodyclock Go

You can only change these settings when the wake-up sunrise is not activated. ☀ shows when it's activated, in which case press ○ to turn it off. See the relevant section for full explanation of customisation options and how to change them.

Customisation options at a glance

CUSTOMISATION OPTIONS	BASIC SET-UP DEFAULTS
Alarm time *Set the time you want to wake up.*	07:00 hrs
Clock time *Set the actual time.*	13:00 hrs
12/24-hour clock	24-hour
Wake-up options *Choose to wake up to just a sunrise or add other alarm options.*	30-minute sunrise
Display brightness *Set the brightness of the display panel.*	Automatically fades to low level
Sunrise *Choose a longer or shorter sunrise.*	30-minute sunrise
Sunset *Choose a longer or shorter sunset.*	30-minute sunset
Nightlight *Set the light to stay on at low level*	Off

Clock and alarm time

If you need to change your alarm time or the clock time, press and hold ○ until SEtA shows and ☀ flashes; press again for SEtc with the time flashing.

Press and hold − or + to change the time. To set, press ○ or wait 12 seconds.

12/24-hour clock

Remember to check the am/pm indicators when using 12-hour clock, particularly when setting the alarm.

Press and hold ○ until SEtA shows, then press ○ repeatedly until am/pm flashes.

Press − or + to select either 24Hr or 12Hr. To set, press ○ or wait 12 seconds.

Wake-up options

You can wake to a sunrise followed by one of the well-being sounds. This also adds a snooze feature.

Press and hold ○ until SEtA shows, then press ○ repeatedly until ♪ flashes.

Sounds

When ♪ flashes, press − or + to scroll through and select a sound option:

- SoFF is a simple sunrise without any sounds. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows.
- S1 is a rapid beeping sound. When you activate your wake-up sunrise, ☀ and ♪ show.
- S2 is the sound of 'Big Ben'. When you activate your wake-up sunrise, ☀ and ♪ show.
- S3 is the sound of wind chimes. When you activate your wake-up sunrise, ☀ and ♪ show.
- S4 is the sound of birds singing. When you activate your wake-up sunrise, ☀ and ♪ show.
- S5 is a drumbeat. When you activate your wake-up sunrise, ☀ and ♪ show.

Press ○ to set your sound option or wait 12 seconds.

Press ○ to turn off the alarm sound in the morning.

Snooze

To snooze, instead of turning off the alarm, press and hold Θ to grab another nine minutes in bed before the alarm goes off again.

Note: If you don't turn them off yourself, the light and the audible alarm turn off automatically after 30 minutes.

Display brightness

You can set the brightness of the display panel to automatically dim to minimise sleep disturbance. When you activate your wake-up sunrise before going to sleep this feature is also activated (see also ***Waking up without a sunrise***).

Press and hold ⚲ until SEtA shows, then press ⚲ repeatedly until all three symbols flash.

Press Θ or Θ to select either Lo or oFF.

- Lo causes the display panel to dim to a low level when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.
- oFF causes the display panel to dim to a low level then finally off when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.

To set, press ⚲ or wait 12 seconds.

Tip: If you need to see the time when the display is dim or off, press Θ to light the display panel. After 12 seconds it reverts to its previous low level.

Sunrise

The shortest sunrise takes only 20 minutes and the longest lasts 45 minutes and all reach full brightness at your chosen wake-up time. For example, if your wake-up time is set for 7:00am and you choose Su30, the sunrise starts at 6:30am and gets to maximum brightness at 7:00am. Any extra alarms are at the end of the sunrise at your chosen wake-up time.

Press and hold ⚲ until SEtA shows, then press ⚲ repeatedly until SunU shows.

Press Θ or Θ to scroll through Su20, Su30 and Su45 minutes and select a sunrise duration.

To set, press ⚲ or wait 12 seconds.

Sunset

From full brightness, the shortest sunset takes only 20 minutes and the longest lasts 45 minutes, during which time the light gradually fades until it is off (or nearly off if you've selected the Nightlight option).

Press and hold ⚲ until SEtA shows, then press ⚲ repeatedly until Sund shows.

Press Θ or Θ to scroll through Sd20, Sd30 and Sd45 minutes and select a sunset duration.

To set, press ⚲ or wait 12 seconds.

Nightlight

Instead of fading to darkness, the sunset fades to a low level to provide a soft nightlight.

Press and hold ⚲ until SEtA is displayed, then press ⚲ repeatedly until noFF shows.

Press Θ or Θ to select either noFF or n on.

To set, press ⚲ or wait 12 seconds.

Frequently asked questions

- **What happens when I unplug my Bodyclock Go or there's a power cut?**

  Your Bodyclock Go keeps time for one hour; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see ***Clock and alarm time.***

- **The display panel is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?**

  See ***Display brightness*** for auto-dimming options.

- **What can I do if the display is working but the light doesn't come on?**

  Check to make sure the bulb is firmly screwed into the socket. If this doesn't work, replace the bulb.

- **How do I restore the default factory settings?**

  Turn off the power at the mains. Press and hold as you turn the power back on. Release the button when the software version number shows.

- **What can I do if neither the display nor light are working?**

  A fuse may have blown. With the unit unplugged, try replacing the 3A fuse in the plug.

  Please contact Lumie if you need a replacement bulb or if you still have a problem with your Bodyclock Go.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning the unit for service, please use original packaging if possible, including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to put it right. Please contact Lumie for advice before sending the unit back.

Technical specification

Subject to change without notice.

Lumie Bodyclock Go 75

230Vac, 50Hz, 50W

Halogen bulb E14 42W

Operating temperature: 0°C – 35°C

Class I Medical Device

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on 01954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is a trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

Bodyclock is a registered trademark of Lumie.

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Go 75

Introduction

Lumie Bodyclock Go vous réveille avec l'aube et contribue naturellement à réguler votre sommeil et habitudes de réveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez énergique durant la journée. La fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre à la fin de la journée et de vous laisser gagner par le sommeil.

Les essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que Bodyclock Go améliorent votre humeur, votre énergie, votre productivité et votre qualité de sommeil et de réveil*. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lumie a été le premier à lancer une gamme de simulateurs d'aube et a commencé à vendre la première version du Bodyclock en 1993.

Veuillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Go.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Juillet; 88 (1):67-71.**

SN	Numéro série
CE	Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical Classe I
	Fabricant : Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.
	Double-isolation (Classe II électrique)
~	Alimentation CA (courant alternatif)
	Utilisation uniquement à l'intérieur

	Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.
	Lisez la notice d'utilisation.
	Attention
	Attention – surface chaude
	Membre du programme de recyclage 'Point vert'.

Important!

- N'utilisez pas le Bodyclock Go si le globe est cassé, abîmé ou manquant. Si vous devez retirer le globe, débranchez d'abord l'appareil et laissez-le refroidir.
- Le globe sera chaud au toucher ; maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur. Veillez à ne pas couvrir l'appareil avec votre literie par mégarde !
- N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Pour un usage intérieur uniquement. Placez le Bodyclock Go dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité.
- Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Utilisez toujours l'ampoule appropriée (ampoule halogène E14 42W maximum). Des ampoules de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur.
- Il peut se produire des interférences, généralement sous forme de bruit audible, entre ce produit et d'autres produits électroniques à proximité, notamment les téléphones portables. Il suffit alors de les éloigner pour régler ce problème.
- Maintenez le fil à l'écart des surfaces chauffées. Si le câble est abîmé, il doit être impérativement remplacé par Lumie, un distributeur de Lumie ou une personne qualifiée pour éviter tout danger.
- Lorsque l'article est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter dans la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet.

Réglages de base

Vous avez sans doute hâte de l'essayer. Voici donc comment configurer et programmer votre Bodyclock Go de façon à qu'il vous procure un sommeil paisible et réparateur et un réveil naturel tout en douceur.

Branchement

- Si le produit est endommagé, veuillez nous contacter avant de l'utiliser.
- Soulevez l'abat-jour.
- Vissez bien l'ampoule dans la douille.
- Reposez l'abat-jour en veillant à ce qu'il se mette en place avec un déclic.
- Choisissez l'endroit où vous allez placer votre Bodyclock Go – l'endroit idéal est près du chevet de votre lit.
- Branchez l'appareil.

Vous êtes alors prêt à programmer certains réglages essentiels.

Réglage de l'heure et de l'alarme

L'afficheur indique SEtc puis 13:00 clignote.

Appuyez sur la touche ⊖ ou ⊕ et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure (dans le format 24 heures) et appuyez sur la touche ⏻ pour la valider.

L'afficheur indique SEtA puis ☀ clignote.

C'est l'heure à laquelle votre aube se termine. Appuyez sur la touche ⊖ ou ⊕ et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure de réveil. Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Et maintenant ?

Votre Bodyclock Go affiche l'heure exacte et il est programmé avec les réglages par défaut suivants :

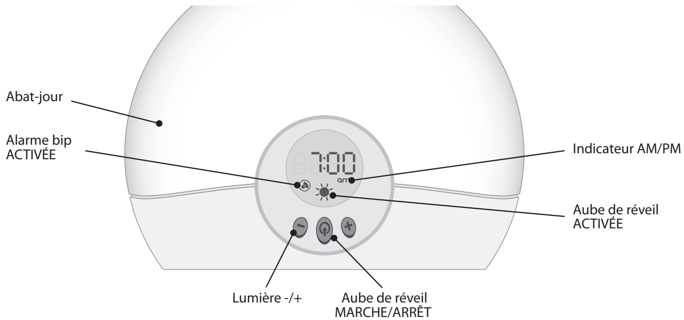
- une aube de 30 minutes pour vous réveiller en douceur
- un crépuscule optionnel de 30 minutes pour vous aider à vous endormir
- la luminosité de l'afficheur baisse progressivement et automatiquement durant le crépuscule.

Lisez la notice pour savoir comment tirer le meilleur parti de votre Bodyclock Go.

Utilisation du Bodyclock Go

Maintenant que vous avez réglé les fonctions de base du Bodyclock Go, vous êtes prêt à utiliser les réglages par défaut pour vous aider à vous réveiller et à vous endormir. Si vous voulez utiliser d'autres réglages, consultez ***Personnalisation de votre Bodyclock Go***.

Dans l'idéal, vous devriez utiliser votre Bodyclock Go toute l'année pour régler naturellement vos cycles de sommeil et d'éveil.



Lampe de chevet

Pour utiliser le Bodyclock Go comme lampe de chevet, appuyez et maintenez la touche ⊖ ou ⊕ enfoncée de façon à obtenir un niveau d'éclairage confortable. La lumière s'éteint automatiquement au bout de 90 minutes.

Endormissement

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, réglez le réveil avec l'aube en appuyant sur la touche ⏻. L'heure d'alarme et ☀ s'afficheront. La touche ⏻ permet également d'activer le crépuscule et l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage qui permet de créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Si vous ne voulez pas de crépuscule, appuyez sur la touche ⊖ pour éteindre la lumière.

Réveil

Vous vous réveillerez en douceur avec l'aube sans aucune sonorité. Pour plus d'options, consultez ***Options de réveil*** dans ***Personnalisation de votre Bodyclock Go***.

Appuyez sur la touche ⏻ pour éteindre l'alarme ; appuyez sur la touche ⊖ et maintenez-la enfoncée pour éteindre la lumière.

Réveil sans aube

Il est parfois agréable de faire la grasse matinée au lieu d'activer le réveil avec l'aube ; lorsque vous êtes prêt à vous endormir, procédez comme suit pour activer seulement la fonction crépuscule:

Appuyez sur la touche ⊕ et maintenez-la enfoncée pour allumer la lumière et régler la luminosité de votre choix. Lorsque vous êtes prêt à dormir, appuyez simultanément sur les touches ⊖ et ⊕. Fn s'affiche (et vous entendrez deux bips) et la lumière commence à baisser progressivement.

Cette touche permet également d'activer l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage pour créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Si vous ne voulez pas de crépuscule, appuyez simplement sur la touche ⊖ et maintenez-la enfoncée pour éteindre la lumière.

Personnalisation de votre Bodyclock Go

Vous ne pouvez modifier les réglages que lorsque le réveil avec l'aube n'est pas activé. indique si la fonction est activée, dans lequel cas il suffit d'appuyer sur pour la désactiver.

Consultez la section pertinente pour une description complète de la personnalisation des options et leur modification.

Options de personnalisation d'un coup d'œil

OPTIONS DE PERSONNALISATION	RÉGLAGES PAR DÉFAUT DE BASE
Heure de réveil *Réglez l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.*	07h00
Heure *Réglez l'heure exacte.*	13h00
Format de 12 ou 24 heures	24 heures
Options de réveil *Choisissez de vous réveiller juste avec l'aube ou ajoutez d'autres options d'alarme.*	Réveil avec l'aube d'une durée de 30 minutes
Luminosité d'affichage *Réglez la luminosité d'affichage de l'afficheur.*	La luminosité s'affaiblit progressivement et automatiquement jusqu'au bas niveau
Aube *Choisissez une aube plus longue ou plus courte.*	Aube d'une durée de 30 minutes
Crépuscule *Choisissez un crépuscule plus long ou plus court.*	Crépuscule d'une durée de 30 minutes
Veilleuse *La luminosité reste à faible niveau.*	Arrêt

Heure et heure de réveil

Si vous devez changer votre heure de réveil ou l'heure réelle, appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que SEtA s'affiche et clignote. Réappuyez sur la touche pour SEtc et l'heure clignote.

Appuyez sur la touche ou et maintenez-la enfoncée pour changer l'heure. Pour valider l'heure, appuyez sur la touche ou attendez 12 secondes.

Format de 12 ou 24 heures

N'oubliez pas de verifier les indicateurs am/pm si vous utilisez le format de 12 heures, notamment lorsque vous réglez l'alarme.

Appuyez sur la touche et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que SEtA s'affiche, puis appuyez sur la touche à plusieurs reprises jusqu'à ce que am pm clignote.

Appuyez sur la touche ou pour sélectionner 24Hr ou 12Hr. Pour valider, appuyez sur la touche ou attendez 12 secondes.

Options de réveil

Vous pouvez vous réveiller avec l'aube puis par l'une des mélodies de bien-être. Cela permet également une option arrêt momentané.

Appuyez sur la touche et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que SEtA s'affiche, puis appuyez sur la touche à plusieurs reprises jusqu'à ce que clignote.

Sonorités

Lorsque 🔔 clignote, appuyez sur la touche ⊖ ou ⊕ pour parcourir les sonorités possibles et sélectionnez-en une :

- SoFF est une aube sans aucune sonorité ni aucune mélodie. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche.
- S1 est une alarme émettant des bips rapides. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ et 🔔 s'affiche.
- S2 est la mélodie de 'Big Ben'. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ et 🔔 s'affiche.
- S3 est la mélodie de carillons éoliens. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ et 🔔 s'affiche.
- S4 est une mélodie d'oiseaux qui chantent. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ et 🔔 s'affiche.
- S5 est un battement de tambour. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ et 🔔 s'affiche.

Appuyez sur la touche Φ pour valider la mélodie de votre choix ou attendez 12 secondes.

Appuyez sur la touche Φ pour éteindre l'alarme dans le matinee.

Arrêt momentané

Pour un arrêt momentané, au lieu d'éteindre l'alarme, appuyez sur la touche ⊖ et maintenez-la enfoncée pour bénéficier de neuf minutes supplémentaires au lit avant que l'alarme ne se redéclenche.

Note : si vous ne les désactivez pas vous-même, la lumière et l'alarme sonore s'éteignent automatiquement au bout de 30 minutes.

Luminosité d'affichage

Vous pouvez définir la luminosité d'affichage de façon à ce qu'elle baisse automatiquement pour minimiser la perturbation du sommeil. Lorsque vous activez réveil avec l'aube avant de vous endormir, cette fonction est également activée (consultez également ***Réveil sans aube***).

Appuyez sur la touche Φ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que SEtA s'affiche, puis appuyez sur la touche Φ à plusieurs reprises jusqu'à ce que tout les trois symboles 🔔☀am clignotent.

Appuyez sur la touche ⊖ ou ⊕ pour sélectionner Lo ou oFF.

- Lo permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.
- oFF permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau ou jusqu'à extinction complète lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.

Pour valider, appuyez sur la touche Φ ou attendez 12 secondes.

Astuce : Si vous avez besoin de voir l'heure lorsque la luminosité de l'affichage est faible ou lorsque l'affichage est éteint, appuyez sur la touche ⊕ pour éclairer l'afficheur. Elle est rétablie à son bas niveau précédent au bout de 12 secondes.

Aube

L'aube la plus courte se lève en seulement 20 minutes et l'aube la plus longue dure 45 minutes et toutes les options atteignent la luminosité optimale à l'heure de réveil de votre choix. Par exemple, si votre heure de réveil est réglée à 7h00 et vous choisissez Su30, l'aube se déclenche à 6h30 et atteint sa luminosité optimale à 7h00. Les alarmes supplémentaires se déclenchent à la fin de l'aube, à votre heure de réveil choisie.

Appuyez sur la touche Φ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que SEtA s'affiche, puis appuyez sur la touche Φ à plusieurs reprises jusqu'à ce que SunU 30s'affiche.

Appuyez sur la touche ⊖ ou ⊕ pour parcourir les options Su20, Su30 et Su45 minutes et sélectionnez une durée d'aube.

Pour valider, appuyez sur la touche Φ ou attendez 12 secondes.

Crépuscule

Depuis une luminosité complète, le crépuscule le plus court ne se couche qu'en 20 minutes et le plus long dure 45 minutes, durant laquelle la lumière baisse progressivement jusqu'à extinction (ou quasi-extinction si vous avez sélectionné l'option Veilleuse).

Appuyez sur la touche et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que SEtA s'affiche, puis appuyez sur la touche à plusieurs reprises jusqu'à ce que Sund s'affiche.

Appuyez sur la touche ⊖ ou ⊕ pour parcourir les options Sd20, Sd30 et Sd45 minutes et sélectionnez une durée de crépuscule.

Pour valider, appuyez sur la touche ou attendez 12 secondes.

Veilleuse

Au lieu de baisser progressivement jusqu'à extinction complète, le crépuscule baisse progressivement jusqu'à une faible luminosité procurant une douce lumière nocturne.

Appuyez sur la touche et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que SEtA s'affiche, puis appuyez sur la touche à plusieurs reprises jusqu'à ce que noFF.

Appuyez sur la touche ⊖ ou ⊕ pour sélectionner noFF ou n on.

Pour valider, appuyez sur la touche ou attendez 12 secondes.

Questions posées fréquemment

- **Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Go ou en cas de panne de courant ?**

  Votre Bodyclock Go maintient l'heure pendant une heure ; d'autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammiez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, consultez ***Heure et heure de réveil***.

- **L'afficheur est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?**

  Pour les options de baisse progressive et automatique de la luminosité, consultez ***Luminosité de l'affichage***.

- **Que faire si l'affichage est lumineux mais la lumière ne s'allume pas ?**

  Vérifiez si l'ampoule est bien vissée dans la douille. Si cela ne solutionne pas le problème, remplacez la douille.

- **Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?**

  Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée alors que vous allumez l'appareil. Relâchez la touche lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

  Veuillez contacter votre distributeur si vous devez remplacer l'ampoule ou si vous rencontrez encore un problème avec votre Bodyclock Go.

Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 24 mois à compter de la date d'achat. Si vous retournez votre l'appareil pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine si possible. Veillez à ce que la prise mâle soit bien coincée afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil s'abîmé, nous devrons peutêtre vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez nous contacter votre distributeur Lumie.

Caractéristiques techniques

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Bodyclock Go 75

230VCA, 50Hz, 50W

Ampoule halogène E14 42W

Température de fonctionnement : 0°C – 35°C

Dispositif médical de classe I

Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Royaume-Uni

Lumie est une marque déposée de :
Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.
Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Go 75

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock Go weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Sie sind beim Aufwachen in besserer Stimmung, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie. Eine zusätzliche Funktion ist der allmähliche Sonnenuntergang, der Ihnen hilft, sich am Ende des Tages zu entspannen und einzuschlafen.

Klinische Versuche haben ergeben, dass „Dämmerungssimulatoren" wie die Bodyclock Go nicht nur Stimmung, Energie und Produktivität, sondern auch Schlaf-und Aufwachqualität verbessern*. Menschen, die unter saisonal affektiver Störung (SAD) oder Winterdepressionen leiden, können auf diese Weise auch häufig die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

1993 war Lumie mit einer frühen Version der Bodyclock das erste Unternehmen, das Dämmerungssimulatoren auf den Markt gebracht hat.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Go ziehen.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.**

SN	Seriennummer
CE	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I
	Hersteller: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.
	Schutzisoliert (Schutzklasse II - elektrische Geräte)
~	Stromversorgung Wechselspannung
	Nur für den Gebrauch in Innenräumen

	Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.
	Bitte die Gebrauchsanleitung lesen.
	Vorsicht
	Vorsicht – heiße Oberfläche
	Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt".

Wichtige Hinweise!

- Die Bodyclock Go darf nicht verwendet werden, wenn die Haube zerbrochen oder beschädigt ist oder ganz fehlt. Wenn Sie die Haube abnehmen müssen, ziehen Sie bitte vorher den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.
- Die Haube wird warm, wenn das Licht eingeschaltet ist, daher ist das Gerät von allen Dingen fernzuhalten, die durch Wärme beschädigt werden könnten. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht aus Versehen von Ihrer Bettdecke abgedeckt wird! 
- Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt und von Wasser und Feuchtigkeit fernzuhalten. 
- Die Lampe nur mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch reinigen.
- Verwenden Sie immer die korrekte Glühlampe (Halogenlampe E14 maximal 42W). Ersatzglühlampen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.
- Unter Umständen entstehen Störungen zwischen diesem und anderen elektronischen Geräten, die sich in der Nähe befinden, insbesondere Mobiltelefonen. Dies äußert sich für gewöhnlich durch ein hörbares Rauschen, das jedoch verschwindet, wenn die Entfernung zwischen den beiden Geräten vergrößert wird.
- Das Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollte das Kabel beschädigt sein, muss es von Lumie, einem autorisierten Lumie-

  Fachhändler oder einer entsprechend qualifizierten Person ersetzt werden, um Risiken zu vermeiden.
- Geben Sie das Gerät, wenn es ausgedient hat, nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es bitte zu einer öffentlichen Recyclinganlage, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird. 

Die wichtigsten Einstellungen

Wahrscheinlich möchten Sie Ihre Bodyclock Go so schnell wie möglich verwenden, daher werden im Folgenden die Inbetriebnahme und die wichtigsten Einstellungen für einen entspannenden Schlaf und ein natürliches Aufwachen beschrieben.

Inbetriebnahme

- Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Fachhändler.
- Nehmen Sie die Haube ab.
- Schrauben Sie die Halogenlampe fest in die Fassung.
- Setzen Sie die Haube wieder auf und achten Sie darauf, dass sie richtig einrastet.
- Stellen Sie Ihre Bodyclock Go an der gewünschten Stelle auf – am besten am Kopfende Ihres Bettes.
- Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.

Jetzt können Sie die wichtigsten Einstellungen vornehmen.

Einstellen die Uhrzeit und die Weckzeit

Im Display erscheint SEtc und dann blinkt 13:00. Drücken Sie so lange auf ⊖ oder ⊕, bis die richtige Uhrzeit angezeigt wird (24-Stunden-Format) und dann zur Bestätigung auf (↑).

Im Display erscheint SEtA und dann blinkt ☀.

Dies ist die Zeit, zu der der Sonnenaufgang endet. Halten Sie ⊖ oder ⊕ gedrückt um die Weckzeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf (↑) oder warten Sie 12 Sekunden.

Was nun?

Ihre Bodyclock Go zeigt jetzt nicht nur die richtige Zeit, sondern ist auch mit den folgenden Standardeinstellungen vorprogrammiert:

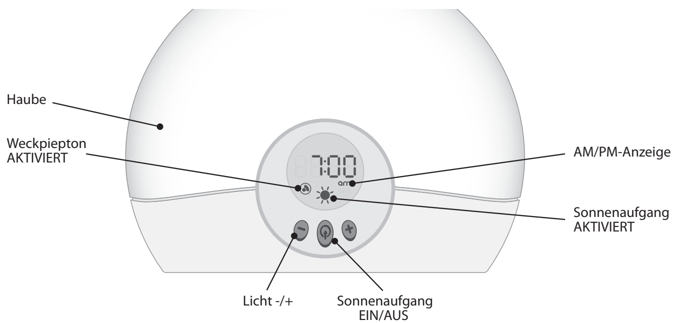
- ein 30-minütiger Sonnenaufgang, der Sie sanft weckt
- falls gewünscht, ein 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft
- das Licht im Display wird während des Sonnenuntergangs automatisch ausgeblendet.

Bitte lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Go ziehen.

Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Go

Jetzt haben Sie die Grundeinstellungen vorgenommen und können die Standardeinstellungen dazu verwenden, Ihnen das Einschlafen und Aufwachen zu erleichtern. Wenn Sie die Standardeinstellungen ändern möchten, lesen Sie bitte den Abschnitt ***Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Go***.

Idealerweise sollten Sie Ihre Bodyclock Go das ganze Jahr über verwenden, um regelmäßige Schlaf- und Wachphasen beizubehalten.



Nachttischlampe

Wenn Sie Ihre Bodyclock Go als Nachttischlampe verwenden möchten, halten Sie ⊖ oder ⊕ gedrückt, bis die gewünschte Lichtstärke erreicht ist. Das Licht geht nach 90 Minuten automatisch aus.

Einschlafen

Drücken Sie vor dem Einschlafen auf ⏻, um den Sonnenaufgang für den nächsten Morgen zu aktivieren. Im Display werden kurz die Weckzeit und ☀ angezeigt. Durch das Drücken auf ⏻ werden auch der Sonnenuntergang und die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen.

Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur auf -drücken, bis das Licht ausgeht.

Aufwachen

Sie werden mit einem sanften Sonnenaufgang ohne irgendeinen Sound geweckt. Unter ***Weckoptionen*** im ***Abschnitt Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Go*** finden Sie Informationen über weitere Wecktöne.

Drücken Sie auf ⏻, um den Weckton auszuschalten. Halten Sie gedrückt, um das Licht auszuschalten.

Aufwachen ohne Sonnenaufgang

Wenn Sie hin und wieder etwas länger schlafen möchten, gehen Sie am Abend wie folgt vor, um anstelle des Sonnenaufgangs nur den Sonnenuntergang zu aktivieren:

Halten Sie ⊕ gedrückt, bis das Licht die gewünschte Helligkeit erreicht hat. Drücken Sie vor dem Einschlafen gleichzeitig auf ⊖ und ⊕. Im Display steht Fn (der Piepton ertönt zweimal) und das Licht wird langsam ausgeblendet.

Dadurch wird auch die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen.

Wenn Sie keinen Sonnenuntergang wünschen, brauchen Sie nur gedrückt zu halten, um das Licht auszuschalten. Wenn der nächste Tag ein Arbeitstag ist und Sie wieder von einem Sonnenaufgang geweckt werden möchten, können Sie die Funktion „Nur Sonnenuntergang“ deaktivieren, indem Sie ⊖ und ⊕ gleichzeitig drücken (der Piepton ertönt zweimal). Jetzt können Sie Ihren Sonnenaufgang wie gewohnt aktivieren.

Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Go

Die Standardeinstellungen können nur geändert werden, wenn der Sonnenaufgang nicht aktiviert ist. Wenn er aktiviert ist, wird im Display ☀ angezeigt. Drücken Sie in diesem Fall auf ⏻, um den Sonnenaufgang zu deaktivieren.

Ausführliche Informationen zu den Einstellungsoptionen und wie man Sie ändern kann, finden Sie im jeweiligen Abschnitt.

Alle Einstellungsoptionen auf einen Blick

EINSTELLUNGSOPTION	STANDARDEINSTELLUNG
Weckzeit *Die Zeit, zu der Sie aufwachen möchten*	07:00 Uhr
Uhrzeit *Die aktuelle Uhrzeit*	13:00 Uhr
12/24-Stundenformat	24-Stunden
Weckoptionen *Sie können sich nur mit einem Sonnenaufgang wecken lassen oder weitere Weckoptionen hinzufügen.*	30-minütiger Sonnenaufgang
Displaybeleuchtung *Einstellung der Helligkeit der Displaybeleuchtung*	Wird automatisch auf eine niedrige Stufe ausgeblendet.
Sonnenaufgang *Wählen Sie einen kurzen oder einen langen Sonnenaufgang.*	30-minütiger Sonnenaufgang
Sonnenuntergang *Wählen Sie einen kurzen oder einen langen Sonnenuntergang.*	30-minütiger Sonnenuntergang
Nachtlicht *Das Licht bleibt auf niedriger Beleuchtungsstufe an.*	Aus

Uhrzeit und Weckzeit

Wenn Sie die Weckzeit oder die Uhrzeit ändern möchten, halten Sie ⏻ gedrückt, bis SEtA im Display erscheint und ☀ blinkt. Drücken Sie dann erneut auf ⏻, damit SEtc angezeigt wird und die Uhrzeit blinkt.

Halten Sie ⊖ oder ⊕ gedrückt, um die Uhrzeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

12-/24-Stundenformat

Denken Sie daran, bei Verwendung des 12-Stunden-Formats die am/pm-Anzeige zu prüfen, und zwar vor allem dann, wenn Sie die Weckzeit einstellen.

Halten Sie gedrückt, bis SEtA im Display erscheint. Drücken Sie wiederholt auf, bis am blinkt.

Drücken Sie auf oder , um 24Hr oder 12Hr zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf oder warten Sie 12 Sekunden.

Weckoptionen

Sie können aufwachen durch einem Sonnenaufgang gefolgt von einer Sound-Optionen zum Wohlfühlen. Dies ermöglicht auch eine Option Schlummertaste.

Halten Sie gedrückt, bis SEtA im Display erscheint. Drücken Sie wiederholt auf , bis blinkt.

Sound

Wenn blinkt, können Sie mit oder die verschiedenen Optionen aufrufen und eine davon wählen:

- SoFF ist ein Sonnenaufgang ohne Sound. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display.
- S1 ist ein schneller Piepton. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ und im Display.
- S2 ist 'Big Ben'. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ und im Display.
- S3 ist Windspiele. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ und im Display.
- S4 ist einer Vogelgezwitscher. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ und im Display.
- S5 ist ein Paukenschlag. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ und im Display.

Drücken Sie auf , um die gewünschte Sound-Option zu wählen oder warten Sie 12 Sekunden.

Drücken Sie auf , um den Weckton auszuschalten am Morgen.

Schlummertaste

Wenn Sie die Weckfunktion noch nicht ausschalten und stattdessen Schlummertaste möchten, halten Sie gedrückt, um noch weitere neun Minuten ungestört im Bett bleiben zu können, bevor der Weckton wieder ertönt.

Hinweis: Wenn Sie das Licht und den Weckton nicht von Hand abstellen, schalten sie sich nach 30 Minuten automatisch aus.

Displaybeleuchtung

Die Displaybeleuchtung kann so eingestellt werden, dass das Licht automatisch ausgeblendet wird und Sie nicht beim Schlafen stört. Wenn Sie vor dem Einschlafen den Sonnenaufgang aktivieren, wird diese Funktion ebenfalls aktiviert (siehe auch ***Aufwachen ohne Sonnenaufgang***).

Halten Sie gedrückt, bis SEtA im Display erscheint. Drücken Sie wiederholt auf , bis alle drei Symbole ☀ am blinken.

Drücken Sie auf oder , um entweder Lo oder oFF zu wählen.

- Bei Lo wird das Licht im Display bis auf eine geringe Stärke ausgeblendet, sofern die Lampe aus ist oder nur schwach brennt. Während des Sonnenaufgangs geht die Displaybeleuchtung wieder auf die normale Helligkeitsstufe zurück.
- Bei oFF wird das Licht im Display bis auf eine geringe Stärke ausgeblendet und geht dann ganz aus, sofern die Lampe aus ist oder nur schwach brennt. Während des Sonnenaufgangs geht die Displaybeleuchtung wieder auf die normale Helligkeitsstufe zurück.

Drücken Sie zur Bestätigung auf oder warten Sie 12 Sekunden.

Hinweis: Wenn Sie auf die Uhr sehen möchten, das Licht im Display aber aus ist oder nur schwach leuchtet, können Sie durch Drücken der Tasten das Display stärker beleuchten. Nach 12 Sekunden wird das Licht im Display wieder so schwach wie vorher.

Sonnenaufgang

Der kürzeste Sonnenaufgang dauert nur 20 Minuten, der längste dauert 45 Minuten, doch unabhängig seiner Dauer erreicht jeder Sonnenaufgang den höchsten Helligkeitsgrad zur gewünschten Weckzeit. Wenn also die Weckzeit auf 7:00 Uhr eingestellt ist und Sie Su 30 gewählt haben, beginnt der Sonnenaufgang um 6:30 Uhr und erreicht seinen höchsten Stand um 7:00 Uhr. Jede zusätzlich gewählte Weckfunktion wird am Ende des Sonnenaufgangs zur gewünschten Weckzeit ausgeführt.

Halten Sie gedrückt, bis SEtA im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf bis SunU angezeigt wird.

Drücken Sie auf oder , um nacheinander Su20, Su30 und Su45 aufzurufen und die gewünschte Sonnenaufgangsdauer zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf oder warten Sie 12 Sekunden.

Sonnenuntergang

Ab der höchsten Helligkeitsstufe gerechnet dauert der kürzeste Sonnenuntergang nur 20 Minuten und der längste 45 Minuten. Während dieser Zeit nimmt die Lichtstärke allmählich ab, bis das Licht ganz ausgeht (oder fast ganz ausgeht, wenn Sie die Nachtlicht-Option gewählt haben).

Halten Sie gedrückt, bis SEtA im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf , bis Sund angezeigt wird.

Drücken Sie auf oder , um nacheinander Sd20, Sd30 und Sd45 aufzurufen und die gewünschte Sonnenuntergangsdauer zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf oder warten Sie 12 Sekunden.

Nachtlicht

Der Sonnenuntergang endet kurz vor völliger Dunkelheit und sorgt so für ein kontinuierliches sanftes Licht während der Nacht.

Halten Sie gedrückt, bis SEtA im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf bis noFF angezeigt wird.

Drücken Sie auf oder , um entweder noFF oder n on zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf oder warten Sie 12 Sekunden.

Häufig gestellte Fragen

- **Was passiert, wenn ich den Stecker der Bodyclock Go ziehe oder der Strom ausfällt?**

  Die Uhr Ihrer Bodyclock Go läuft eine Stunde lang weiter. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten, daher brauchen Sie das Gerät nicht neu zu programmieren, sondern einfach nur wieder an das Stromnetz anzuschließen. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen müssen, befolgen Sie bitte die Hinweise unter ***Uhrzeit und Weckzeit***.

- **Das Display ist zu hell, wenn ich einschlafen möchte. Wie kann ich das ändern?**

  Im Abschnitt ***Displaybeleuchtung*** werden die Optionen für die automatische Displayausblendung beschrieben.

- **Was kann ich tun, wenn das Display funktioniert, aber das Licht nicht angeht?**

  Prüfen Sie, ob die Halogenlampe richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nicht hilft, sollten Sie die Lampe wechseln.

- **Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?**

  Ziehen Sie den Netzstecker. Halten Sie gedrückt und stecken Sie gleichzeitig den Stecker zurück in die Steckdose. Geben Sie die Taste frei, wenn die Nummer der Software-Version angezeigt wird.

  Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, wenn Sie eine Ersatzlampe benötigen oder irgendein anderes Problem mit Ihrer Bodyclock Go haben.

Gewährleistung

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 24-monatige Gewährleistung gegen Herstellungsmängel. Diese Gewährleistung gilt zusätzlich zu Ihren gesetzlichen Verbraucherrechten. Falls Sie das Gerät zu Wartungszwecken zurücksenden, verwenden Sie bitte nach Möglichkeit die Originalverpackung einschließlich aller inneren Verpackungsteile. Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte fragen Sie Ihren Fachhändler um Rat, bevor Sie das Gerät an uns zurücksenden.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Bodyclock Go 75

230V Wechselstrom, 50Hz, 50W ⧈

Halogenlampe E14 42W

Betriebstemperatur: 0°C – 35°C

Medizinprodukt der Klasse I

Kontakt

Lumie ist Europas führender Spezialist im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert. Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie-Careline unter der Nummer 0044-(0)1954-780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Großbritannien

Lumie ist eine eingetragene Marke von:
Outside In (Cambridge) Limited Eingetragen in England und Wales.
Registernummer : 2647359. Umsatzsteuernummer : GB 880 9837 71.

BRUKSANVISNING

Bodyclock Go 75

Introduktion

Lumie Bodyclock Go väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt sätt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och har mer energi under dagen. Här finns också en nertonande solnedgång som hjälper dig att koppla av och somna in när dagen går mot sitt slut.

I kliniska försök har ”gryningssimulatorer” som Bodyclock Go visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande*. De kan också hjälpa dem som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna.

Lumie var först på marknaden med att lansera ett produktprogram med gryningssimulatorer med den första modellen Bodyclock som började säljas 1993.

Läs noggrant igenom dessa instruktioner för att få ut det mesta av din Bodyclock Go.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.**

SN	Serienummer
CE	Överensstämmer med EU standard: Klass I Medicinsk utrustning
	Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.

	Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
~	AC-försörjning (växelström)
	Endast för inomhusbruk

	Får ej slängas i hushållssoporna. Lämna till återvinningscentral.
	Läs bruksanvisningen.
	Varning
	Varning – het yta

	Medlem i ”Gröna Punkten” återvinningsprogram.

Viktigt!

- Använd inte Bodyclock Go om skyddsglaset är trasigt, skadat eller saknas. Om du skulle behöva avlägsna skyddsglaset, dra ur kontakten först och låt enheten svalna.
- Skyddsglaset blir hett när lampan är påslagen så håll enheten borta från allt som kan skadas av värme. Se särskilt till så att du inte råkar täcka över enheten med sängkläderna!



- Öppna inte basenheten – den innehåller inga delar som kan lagas av användare.
- Endast för användning inomhus. Utsätt inte enheten för vatten eller fukt.



- Rengör endast med en torr eller bara lätt fuktad trasa.
- Använd alltid rätt typ av glödlampa (maximalt 42W E14 halogen glödlampa). Reservdelar kan beställas genom din lokala återförsäljare.
- Det är tänkbart att någon form av störning kan uppstå mellan denna produkt och andra elektroniska apparater i närheten, särskilt mobiltelefoner. Störning uppstår vanligtvis i form av hörbart ljud och det enda du behöver göra är att öka avståndet mellan dem.
- Håll sladden borta från heta ytor. Ifall att sladden skadas, måste den för att förhindra en olycka bytas ut av Lumie, av en Lumieåterförsäljare eller annan person med relevanta kunskaper.
- När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation.



Grundinstallation

Du är förmodligen ivrig att utforska ditt nyinköp så här följer hur du ställer in och programmerar din Bodyclock Go för att hjälpa dig till god nattsömn och ett naturligt uppvaknande.

Anslutning

- Om produkten är skadad, kontakta din återförsäljare före användning.
- Ta av lampans skyddshölje.
- Skruva fast glödlampan i sockeln.
- Sätt tillbaka skyddshöljet och se till att det med ett klick kommer i rätt position.
- Bestäm var du vill placera din Bodyclock Go – den bästa platsen är nära huvudändan av din säng.
- Anslut sladden till vägguttag.

Nu är du redo att göra några viktiga inställningar.

Inställning tid och alarm

Displayen visar SEtc och blinkar sedan 13:00.

Tryck och håll inne ⊖ eller ⊕ för att ändra tiden (i 24-timmarsformat) och tryck ⏻ för att bekräfta.

Displayen visar SEtA och blinkar sedan ☀. Detta är den tid då din soluppgång avslutas.

Tryck in och håll intryckt ⊖ eller ⊕ för att ändra tid. För att välja, tryck ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Vad mer?

Förutom att visa rätt tid är din Bodyclock Go nu programmerad med följande förvalda inställningar:

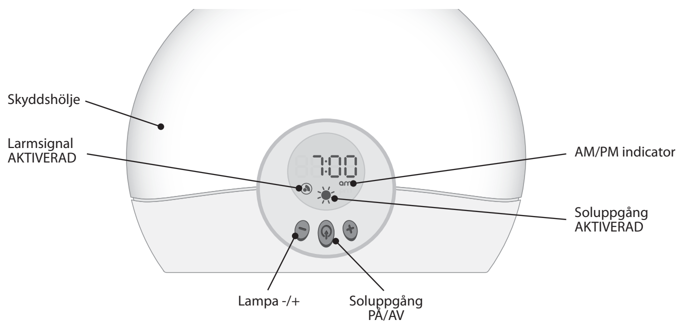
- en 30-minuters soluppgång för att ge dig ett behagligt uppvaknande
- en eventuell 30-minuters solnedgång för att hjälpa dig somna in
- en display som automatiskt tonas ner under solnedgången.

Läs vidare för att förstå hur du kan få ut det bästa av din Bodyclock Go.

Att använda Bodyclock Go

Nu när du gjort de grundläggande inställningarna för Bodyclock Go så är du redo att använda de förvalda inställningarna för att hjälpa dig att vakna upp och somna in. Om du vill lägga till andra funktioner, se ***Individuella inställningar för din Bodyclock Go***.

I idealfallet bör du använda Bodyclock Go året runt för att bibehålla din insomnings- och uppvakningsrytm.



Sänglampa

För att använda Bodyclock Go som sänglampa, tryck in och håll intryckt ⊖ eller ⊕ för att ställa in lämplig ljusstyrka. Lampan stängs av automatiskt efter 90 minuter.

Somna in

När du är redo att somna in, ställ in väckning med soluppgång genom att trycka in φ. Displayen visar snabbt väckningstiden samt ☀. Knappen φ aktiverar även solnedgången och autonedtoningen av displayen för att du ska få en avslappnande insomningsmiljö.

Om du väljer att avstå från solnedgången, tryck in och håll nedtryckt ⊖ för att släcka ljuset.

Vakna upp

Du kommer att vakna upp till en behaglig soluppgång utan några ljudtillägg. ***Väckningsalternativ*** i ***Individuella inställningar för din Bodyclock Go*** för andra funktioner.

Tryck in φ för att stänga av ljudalarmet; tryck in och håll intryckt för att släcka ljuset.

Vakna utan soluppgång

Ibland vill man unna sig en sovmorgon; i stället för att aktivera uppvaknande med soluppgång, när du är redo att somna in gör följande för att enbart aktivera solnedgången:

Tryck och håll intryckt ⊖ för att ställa in ljuset på den styrka du föredrar. När du vill somna, tryck in både ⊖ och ⊕ samtidigt. Fn visas i displayen (två ljudsignaler) och ljuset tonas sakta ned.

Detta aktiverar även den automatiska nedtoningen av displayen för att skapa en behaglig insomningsmiljö.

Om du väljer att avstå från solnedgången, tryck in och håll nedtryckt ⊖ för att släcka ljuset.

Individuella inställningar för din Bodyclock Go

Du kan bara ändra inställningarna när soluppgången inte är aktiverad. När den är aktiverad visas ☀. Tryck ⏻ för att stänga av varvid ☀ släcks.

Se respektive avsnitt för utförlig beskrivning av inställningsalternativen och hur man gör för att ändra dem.

Inställningsalternativ i korthet

INDIVIDUELL INSTÄLLNING	FÖRVALD GRUNDINSTÄLLNING
Tid för väckning *Ange den tid du vill bli väckt.*	07:00
Tid *Ställ in tiden.*	13:00
12/24-timmarsformat	24-timmarsformat
Väckningsalternativ *Välj att vakna enbart med soluppgång eller lägg till fler alarmfunktioner.*	30-minuters soluppgång
Display ljusstyrka *Ställ in displayens ljusstyrka.*	Tonas ner till låg nivå automatiskt
Soluppgång *Välj en lång eller kortare soluppgång.*	30-minuters soluppgång
Solnedgång *Välj en lång eller kortare solnedgång.*	30-minuters solnedgång
Nattljus *Ställ in ljuset att fortsätta på låg nivå.*	Av

Tid och uppvakningstid

Om du behöver ändra tiden för väckning eller den faktiska tiden. Tryck på ⏻ och håll intryckt tills SEtA visas och ☀ blinkar; tryck ⏻ ännu en gång for SEtc och tid blinkar.

Tryck in och håll intryckt ⊖ eller ⊕ för att ändra klockan. För att välja, tryck ⏻ eller vänta 12 sekunder.

12/24-timmarsformat

Kom ihåg att kontrollera am/pm indikatorerna om du väljer att visa 12-timmarsformat, I synnerhet når du ska stålla in våckning.

Tryck och håll intryckt ⏻ tills SEtA visas. Tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills am blinkar.

Tryck ⊖ eller ⊕ för att välja antingen 24Hr eller 12Hr. För att välja, tryck ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Väckningsalternativ

Du kan välja att vakna till en soluppgång följt av något av ljudprogrammen för välbefinnande. Detta gör också en snooze-alternativ.

Tryck och håll intryckt ⏻ tills SEtA visas. Tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills ♫ blinkar.

Ljud

När ♫ blinkar, tryck ⊖ eller ⊕ för att bläddra igenom och välja ljudprogram:

- SoFF är ett soluppgång utan några ljudtillägg. När du aktiverar din soluppgång visas ☀.
- S1 är ett snabbt pipande ljud. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och ♫.
- S2 är 'Big Ben'. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och ♫.
- S3 är det ljudet av vindspel. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och ♫.

- 54 är ett ljudprogram med fågelsång. När du aktiverar din soluppgång visas och .
- 55 är en trummor. När du aktiverar din soluppgång visas och .

Tryck för att välja ditt ljudprogram eller vänta 12 sekunder.

Tryck in för att stänga av ljudalarmet på morgonen

Snooze

För att välja snooze istället för att stänga av alarmet, tryck in och hall intryckt för att få nio minuter till i sängen innan larmsignalen ljuder igen.

OBS: Om du inte själv stänger av dem, kommer ljuset och larmsignalen att stängas av automatiskt efter 30 minuter.

Displayens ljusstyrka

Du kan ställa in displayens ljusstyrka så att den automatiskt tonas ner så att du inte blir störd när du sover. När du aktiverar din soluppgång vid sänggåendet aktiveras även denna funktion (se även ***Vakna utan soluppgång***).

Tryck och håll intryckt tills SEtA visas. Tryck sedan upprepade gånger tills alla tre symbolerna som blinkar.

Tryck eller för att välja antingen Lo eller oFF.

- Lo gör att displayen tonas ned till låg nivå när lampan är på svagt ljus eller avstängd. Displayen återgår till normal ljusstyrka under soluppgången.
- oFF gör så att displayen tonas ner till svag nivå och därefter stängs av när lampan är på svagt ljus eller avstängd. Displayen återgår till normal ljusstyrka under soluppgången.

Bekräfta genom att trycka eller vänta 12 sekunder.

Tips: Om du vill se hur mycket klockan är medan displayen är nedtonad eller mörk, tryck för att lysa upp displayen. Efter 12 sekunder återgår den till tidigare låga ljusstyrka.

Soluppgång

Den kortaste soluppgången varar bara i 20 minuter medan den längsta håller på i 45 minuter; samtliga når full ljusstyrka vid den tid du har valt för väckning. Som exempel; om du har ställt väckning till kl 7:00 och du väljer Su30, kommer soluppgången att starta klockan 6:30 och nå maximal ljusstyrka klockan 7:00. De eventuella extra alarm du valt startar vid din valda väckningstid.

Tryck och håll intryckt tills SEtA visas, tryck sedan upprepade gånger tills SunU visas.

Tryck eller för att hoppa mellan Su20, Su30 och Su45 minuter och välj den längd på soluppgång du önskar.

Bekräfta genom att trycka eller vänta 12 sekunder.

Solnedgång

Från full ljusstyrka tar den kortaste solnedgången bara 20 minuter medan den längsta varar 45 minuter. Under denna solnedgång tonas ljuset gradvis ner tills det släckts (eller nästan släckts om du valt alternativet Nattljus).

Tryck och håll intryckt tills SEtA visas, tryck sedan upprepade gånger tills Sund visas.

Tryck eller för att hoppa mellan Sd20, Sd30 och Sd45 minuter och välja den längd på solnedgång som du önskar.

Bekräfta genom att trycka eller vänta 12 sekunder.

Nattljus

Istället för att tonas ut och släckas ner tonas solnedgången ner till låg ljusnivå för att ge ett svagt nattljus.

Tryck och håll intryckt tills SEtA visas; tryck sedan upprepade gånger tills noFF visas.

Tryck eller för att välja antingen noFF eller n on.

Bekräfta genom att trycka eller vänta 12 sekunder.

Vanliga frågor

- **Vad händer om jag drar ur sladden till min Bodyclock Go eller vid strömavbrott?**

  Din Bodyclock Go håller reda på tiden i en timme; alla andra inställningar är permanenta, så du behöver inte omprogrammera den, det är bara att stoppa i kontakten igen. Om du behöver ändra tiden, se ***Tid och uppvakningstid***.

- **Displayen lyser för starkt när jag försöker somna; hur kan jag ändra det?**

  Se ***Displayens ljusstyrka*** för att se vilka alternativ som finns.

- **Vad kan jag göra om displayen fungerar men lampan inte tänds?**

  Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad i sockeln. Om det fortfarande inte fungerar ska du byta glödlampa.

- **Hur gör jag för att återställa till fabriksinställningarna?**

  Stäng av strömmen. Tryck och håll intryckt när du slår på strömmen igen. Släpp upp knappen när versionsnumret av programvaran visas.

  Kontakta din återförsäljare om du behöver en ny glödlampa eller om du fortsätter att ha problem med din Bodyclock Go.

Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av 24 månader från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta din återförsäljare för råd innan ni skickar enheten till oss.

Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Bodyclock Go 75

230V växelström, 50Hz, 50W

Halogen glödlampa E14 42W

Driftstemperatur: 0°C – 35°C

Klass I Medicinsk utrustning

Kontakta oss

Lumie är den ledande europeiska specialisten på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. Om du har förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker något problem du tycker vi borde känna till, ring oss gärna på Lumie Careline tel. +44 (0) 1954 780500 eller skicka e-post till info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Storbritannien

Lumie är ett varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

GEBRUIKSAANWIJZING

Bodyclock Go 75

Inleiding

Lumie Bodyclock Go wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energieker. Er is ook een langzaam dimmende zonsondergang om u aan het einde van de dag te helpen ontspannen en inslapen.

Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals Bodyclock Go humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren*. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

Lumie was het eerste bedrijf dat zonsopgangsimulatoren introduceerde en bracht in 1993 een eerste versie van Bodyclock op de markt.

Lees deze instructies aandachtig, zodat u het meeste uit de Bodyclock Go kunt halen.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.**

SN	Serienummer
CE	Europese Conformiteitsverklaring: Klasse I Medisch apparaat
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.

	Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	AC (wisselstroom) voeding
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis

	Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.
	Gebruiksaanwijzing lezen.
	Let op
	Let op – heet oppervlak

	Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt.

Belangrijk!

- De Bodyclock Go niet gebruiken als de kap van de lamp gebroken of beschadigd is, of als deze ontbreekt. Als u de lampenkap wilt verwijderen, moet u eerst de stekker uit het stopcontact halen en de lamp laten afkoelen.
- De kap van de lamp wordt warm wanneer de lamp brandt, dus houd het apparaat uit de buurt van dingen die door hitte beschadigd kunnen worden. Pas op dat u de kap niet per ongeluk met uw beddengoed bedekt!
- De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen repareerbare onderdelen.
- Alleen voor gebruik binnenshuis. Uit de buurt van water, vocht en damp houden.
- Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.
- Gebruik altijd een lamp van het juiste type (maximaal 42W E14 halogeen gloeilamp). Nieuwe lampen kappen zijn verkrijgbaar bij uw distributeur.
- Het is mogelijk dat er storing ontstaat tussen dit product en andere elektronische producten in de nabijheid, vooral mobiele telefoons. U hoort dit meestal in de vorm van ruis en kunt dit verhelpen door de apparaten gewoon wat verder van elkaar af te zetten.
- Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer beschadigd is, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumiedistributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.
- De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.

Basisinstellingen

U wilt de Bodyclock Go waarschijnlijk graag uitproberen. Voor een goede nachtrust en om natuurlijk te ontwaken, kunt u hem als volgt instellen en programmeren.

Aansluiten

- Als het product is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw distributeur.
- Til de kap van de lamp af.
- Schroef de gloeilamp helemaal in de fitting.
- Klik de kap weer op de lamp.
- Zoek een geschikte plaats voor de Bodyclock Go. De ideale plaats is naast het hoofdeinde van uw bed.
- Steek de stekker in het stopcontact.

U kunt nu enkele essentiële instellingen gaan maken.

De tijd en wekker instellen

Op het display wordt SEtc weergegeven en 13:00 knippert.

Houd ⊖ of ⊕ ingedrukt om de tijd te wijzigen (in 24-uurs notatie) en druk op ⏻ om de tijd in te stellen.

Op het display wordt SEtA weergegeven en ☀ knippert.

Dit is het tijdstip waarop de zonsopgang is voltooid. Houd ⊖ of ⊕ ingedrukt om de wektijd te wijzigen. Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Wat nu?

De Bodyclock Go geeft de juiste tijd weer en is nu geprogrammeerd met de volgende standaardinstellingen:

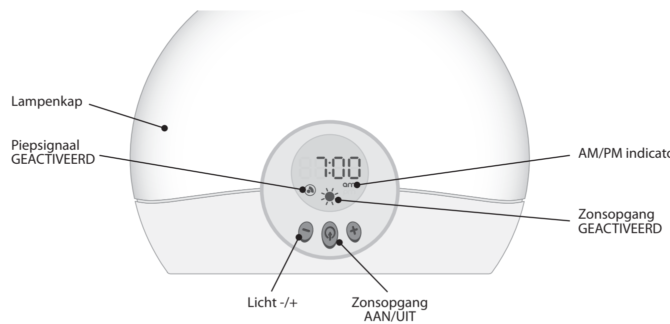
- een zonsopgang van 30 minuten om u langzaam te wekken;
- een optionele zonsondergang van 30 minuten om u te helpen in te slapen;
- een displaypaneel dat tijdens de zonsondergang automatisch dimt.

Lees verder om te zien hoe u het meeste uit de Bodyclock Go kunt halen.

Gebruik van de Bodyclock Go

Nu u de basisfuncties van de Bodyclock Go hebt geprogrammeerd, kunt u de standaardinstellingen gebruiken om u te wekken en u te helpen inslapen. Raadpleeg ***Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Go*** als u andere instellingen wilt gebruiken.

U gebruikt de Bodyclock Go bij voorkeur het hele jaar door om een regelmatig ontwaak- en slaappatroon te handhaven.



Nachtlamp

Als u de Bodyclock Go als een nachtlamp wilt gebruiken, houdt u ⊖ of ⊕ ingedrukt om een comfortabele lichtsterkte in te stellen. Het licht gaat na 90 minuten automatisch uit.

Inslapen

Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u op ⇡ om de zonsopgang in te stellen. Wektijd en ☀ worden even weergegeven. De toets ⇡ activeert ook de zonsondergang en het automatisch dimmen van het display om een ontspannen slaapomgeving te scheppen.

Als u geen zonsondergang wilt, houdt u ⊖ ingedrukt om het licht uit te doen.

Ontwaken

U wordt gewekt met een serene zonsopgang zonder geluid geweckt. Zie ***Wekopties*** in ***Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Go*** voor andere opties.

Druk op ⇡ om het weksignaal uit te schakelen; houd u ⊖ ingedrukt om het licht uit te doen.

Ontwaken zonder een zonsopgang

Als u eens lekker wilt uitslapen, dan activeert u de zonsopgang niet wanneer u naar bed gaat, maar volgt u in plaats daarvan de volgende procedure om alleen de zonsondergang te activeren:

Houd ⊕ ingedrukt om het licht op de gewenste lichtsterkte in te stellen. Wanneer u wilt gaan slapen, houdt u ⊖ en ⊕ samen ingedrukt. Op het display wordt Fn weergegeven (u hoort twee piepjes) en het licht begint langzaam te dimmen.

Dit activeert tevens het automatisch dimmen van het display, wat helpt om een ontspannen slaapomgeving te scheppen.

Als u geen zonsondergang wilt, houdt u gewoon ⊖ ingedrukt om het licht uit te doen.

Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Go

U kunt deze instellingen alleen wijzigen wanneer de zonsopgang niet is geactiveerd. ☀ wordt weergegeven wanneer de zonsopgang geactiveerd is, in welk geval u op ⇡ drukt om hem te deactiveren.

Raadpleeg het relevante hoofdstuk voor een volledige uitleg van de voorkeursopties en hoe u deze kunt wijzigen.

Voorkeursopties in een oogopslag

VOORKEURSOPTIES	STANDAARDINSTELLING
Wektijd *Stel in om hoe laat u gewekt wilt worden.*	07:00 uur
Tijd *Stel de tijd in.*	13:00 uur
12/24-uurs klok	24-uurs
Wekopties *Selecteer alleen de zonsopgang of kies ook andere opties om mee te ontwaken.*	Zonsopgang van 30 minuten
Helderheid van het display *Stel de helderheid van het displaypaneel in.*	Dimt automatisch naar laag niveau
Zonsopgang *Kies een langere of kortere zonsopgang.*	Zonsopgang van 30 minuten
Zonsondergang *Kies een langere of kortere zonsondergang.*	Zonsondergang van 30 minuten
Nachtlamp *Laat het licht op laag niveau branden.*	Uit

Tijd en wektijd

Als u de wektijd of de tijd wilt veranderen, houdt u ingedrukt totdat SEtA wordt weergegeven en ☀ knippert; druk nogmaals op voor SEtc en tijd knippert.

Houd of ingedrukt om de tijd te wijzigen. Druk op of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

12/24-uurs klok

Vergeet niet om de indicatoren am/pm te controleren als u de 12-uurs klok gebruikt, vooral wanneer u de wekker zet.

Houd ingedrukt totdat SEtA wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op totdat am knippert.

Druk op of om 24Hr of 12Hr te selecteren. Druk op of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Wekopties

U kunt ontwaken met een zonsopgang gevolgd door een van kalmerende geluiden. Dit voegt ook een sluimerfunctie.

Houd ingedrukt totdat SEtA wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op totdat knippert.

Geluid

Wanneer knippert, drukt u op of om te scrollen en een geluidsoptie te selecteren:

- SoFF is een zonsopgang zonder geluid gewekt. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ weergegeven.
- S1 is een reeks snelle piepjes. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en weergegeven.
- S2 is het geluid van 'Big Ben'. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en weergegeven.
- S3 is het geluid van de windgong. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en weergegeven.
- S4 is het geluid van vogelgezang. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en weergegeven.
- S5 is een drumbeat. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en weergegeven.

Druk op om de geluidsoptie in te stellen of wacht 12 seconden.

Druk op om het weksignaal uit te schakelen 's morgens.

Sluimeren

Als u de wekker niet uit wilt schakelen maar nog even wilt sluimeren, houd ingedrukt om nog negen minuten in bed te sluimeren voordat de wekker opnieuw afloopt.

Let op! Als u het licht en weksignaal niet zelf uitschakelt, worden deze na 30 minuten automatisch uitgeschakeld.

Helderheid van het display

U kunt de helderheid van het displaypaneel automatisch laten dimmen om uw slaap zo min mogelijk te verstoren. Als u de zonsopgang activeert voordat u gaat slapen, wordt ook deze functie geactiveerd (zie ook ***Ontwaken zonder een zonsopgang***).

Houd ⏻ ingedrukt totdat SEtA wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat alle drie de symbolen ◉☀am/pm knipperend.

Druk op ⊖ of ⊕ om Lo of oFF te selecteren.

- Lo dimt het displaypaneel geleidelijk tot een niveau waar het licht uit of bijna uit is. Het display keert tijdens de zonsopgang weer naar de normale helderheid terug.
- oFF dimt het displaypaneel geleidelijk en wanneer het licht bijna gedoofd is, wordt het uitgeschakeld. Het display keert tijdens de zonsopgang weer naar de normale helderheid terug.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Tip: als u wilt zien hoe laat het is wanneer de displayverlichting gedimd of uit is, drukt u op ⊕ om het displaypaneel even te verlichten. Na 12 seconden schakelt het weer naar het lage verlichtingsniveau over.

Zonsopgang

De kortste zonsopgang duurt slechts 20 minuten en de langste duurt 45 minuten. Bij iedere zonsopgang brandt het licht op de ingestelde wektijd op maximale helderheid. Als u bijvoorbeeld om 07:00 uur gewekt wilt worden en Su 30 selecteert, begint de zonsopgang om 06:30 uur en bereikt het licht om 07:00 uur zijn maximale helderheid. Extra wekopties worden aan het einde van de zonsopgang op de ingestelde wektijd geactiveerd.

Houd ⏻ ingedrukt totdat SEtA wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat SunU wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om te scrollen door Su20, Su 30 en Su45 minuten en selecteer hoe lang de zonsopgang moet duren.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Zonsondergang

De kortste zonsondergang van maximale helderheid tot uit duurt slechts 20 minuten en de langste duurt 45 minuten. Gedurende de zonsondergang wordt het licht geleidelijk gedimd totdat het uit is (of bijna uit als u de optie Nachtlamp hebt geselecteerd).

Houd ⏻ ingedrukt totdat SEtA wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat Sund wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om te scrollen door Sd20, Sd 30 en Sd45 minuten en selecteer hoe lang de zonsondergang moet duren.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Nachtlamp

De zonsondergang schakelt het licht niet uit, maar dempt het licht tot het lage niveau van een zacht gloeiende nachtlamp.

Houd ⏻ ingedrukt totdat SEtA wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op totdat noFF wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om noFF of n on e selecteren.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Veelgestelde vragen

- **Wat gebeurt er als ik de stekker van de Bodyclock Go uit het stopcontact haal of de stroom uitvalt?**

  De Bodyclock Go houdt de tijd gedurende één uur bij; andere instellingen zijn permanent, dus u hoeft het apparaat niet opnieuw te programmeren en alleen maar de stekker weer in het stopcontact te steken. Raadpleeg ***Tijd en wektijd*** als u de tijd opnieuw moet instellen.

- **Het displaypaneel is te helder wanneer ik wil gaan slapen. Hoe kan ik dit veranderen?**

  Raadpleeg ***Helderheid van het display*** voor informatie over de automatische dimopties.

- **Wat moet ik doen als het display werkt maar het licht niet gaat branden?**

  Controleer of de lamp goed in de fitting is geschroefd. Als hij er goed in zit, probeer dan een nieuwe lamp.

- **Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?**

  Haal de stekker uit het stopcontact. Houd ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de toets los wanneer het softwareversienummer wordt weergegeven.

  Neem contact op met uw distributeur als u een nieuwe gloeilamp nodig hebt of nog steeds problemen met de Bodyclock Go ervaart.

Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 24 maanden na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de eenheid voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze in de oorspronkelijke verpakking inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, behouden wij ons het recht voor de reparatie in rekening te brengen. Neem contact op met uw distributeur voor advies alvorens de eenheid te retourneren.

Technische specificatie

Specificatie kan zonder vooraankondiging gewijzigd worden.

Lumie Bodyclock Go 75

230Vac, 50Hz, 50W

Halogeen gloeilamp E14 42W

Bedrijfstemperatuur: 0°C – 35°C

Klasse I Medisch apparaat

Contact met ons opnemen

Lumie is de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is een gedeponeerd handelsmerk van:
Outside In (Cambridge) Limited, statutaire zetel in Engeland en Wales.
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

Distributor details:

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

BCGi1206